HOÀNG-XUÂN-VIỆT

ĐỨC TỰ CHỦ

CHÌA KHÓA CỦA THÀNH CÔNG



NXB PHẠM VĂN TƯƠI

Hoàng-Xuân-Việt
biên soạn

ĐỨC TỰ CHỦ
CHÌA KHÓA CỦA THÀNH CÔNG

Loại sách "Học Làm Người"

Nhà xuất bản Phạm Văn Tươi
1954

“Thắng nhơn giả hữu lực
Tự thắng giả cường.”
LÃO TỬ

“Người không nhịn nổi một lời nói, một điếu thuốc, chưa chắc nhịn nổi một tội dâm.”
FEURZINGER

MỤC LỤC

o0o

Lời nói đầu

Nếu con người tự nhiên hoàn toàn thì không cần bàn vấn đề tự chủ. Song, tiếc chút là con người tự nhiên không hoàn toàn. Những yếu tố căn bản cấu thành bản chất người như lý chí, ý chí, bản năng thường hoạt động không đồng hợp. Lý trí dùng khai quang chân lý lại hay bị ý chí lôi cuốn: Lấy hư làm thực. Ý chí có đối tượng đặc biệt là hạnh phúc, lại nhiều lần bị bản năng chi phối quyến rũ: Lấy dữ làm lành. Có hai lực lượng chính và tà ác liệt tranh đấu thường xuyên trong mỗi con người. Ta cần có một năng lực đanh thép để tự hướng về con đường chính. Ai trong chúng ta cũng tự nhiên ưa ăn nhiều, ưa ở không, ưa kiêu ngạo, ưa bón kiết, ưa dâm tà... Epicure nói trong mỗi người có một (con heo). Nhưng kỳ thực chẳng những có một (con heo) mà nhiều (con vật) khác tà ác, thúc đẩy con người đi sai đường lối, định mạng mình. Phải làm sao chế ngự được mình, hoàn toàn làm chủ lấy mình, nói năng, hoạt động do huấn luyện ý thức của mình thì mới đi vững trên nẻo chính, mới mong xây cho cuộc đời một chân giá trị trường cửu.

Cái bí quyết của thành công, cái miếng nghề của hạnh phúc, cái chìa khóa giá trị đời ta, thưa bạn là Đức tự chủ. Có nó ta có thể có tất cả. Không có nó ta chắc chắn sẽ không làm nên được việc gì.

Thành công được không? Một người trong bất cứ công việc chi hễ vui làm, buồn thôi. Thành công được đại sự không? Kẻ không ép mình chịu khó thu hoạch những thành công nhỏ-nhỏ.

Hạnh phúc được không? Một con người gặp trở lực, gặp sầu buồn thì bi quan ngập đời sống, thối chí và bỏ ăn bỏ ngủ.

Giá trị bao nhiêu? Con người gặp nghịch ý chút là mắt trợn dọc, miệng la rùm và chân nhảy đong đỏng.

Thưa bạn! Vậy cần thiết bạn phải lo cho mình có đức tự chủ để thành công.

Bạn phải làm sao bạn chỉ nói những gì bạn tự ý muốn và không làm những gì mình muốn không làm. Bạn phải đặt cho bộ thần kinh bạn một dây cương chế ngự nó và bắt nó ngoan ngoãn tuân lệnh ý chí trui rèn rất già của bạn.
Về mặt tiêu cực bạn phải coi như dịch tả[1] những tật nói xàm xạp, tật múa tay chân cách vô lý, tật háo động không cần, tật vụt chạc, tật đa tình, đa cảm, đa xúc, tật hay than thân trách phận, bàn chuyện tâm phúc vô ích, tật náo động tâm thần, phiêu lưu trong biển tưởng tượng, mộng mơ vô bờ bến, tật thả hồn trong những tư tưởng hắc ám, dâm ô, bi quan, sầu tủi, hối tiếc, nản lòng… Về mặt tích cực bạn hãy thinh lặng, thinh lặng ít nói đã đành mà thinh lặng trong hành động nữa. Cử động điềm đạm. Hoạt động khi cần thôi, làm gì cũng chỉnh đạt, chu đáo. Có ý chí gang thép. Ưa trầm lặng suy nghĩ, cân đo, dè dặt. Ăn chịu đau khổ. Tìm trong đau khổ, cô đơn nguồn hứng thú. Không tư tưởng chi cần thiết, thì để tâm thần tịnh không. Dùng ý chí hướng dẫn não tưởng tượng cho có chừng mực. Thường thả hồn lên giới tư tưởng, siêu thiêng trong sạch. Nuôi óc bằng những ý tưởng bác ai, hi sinh, lạc quan, ưa đời, hi vọng, kiên nhẫn…
Để giúp bạn tự chủ, để tập những điều khuyên trên, chúng tôi viết phỏng quyển sách này. Gọi là viết phỏng song nhiều chỗ trong nguyên văn chúng tôi đích xác. Và dù phiên dịch hay phỏng dịch chúng tôi bao giờ cũng lột hết đại ý của tác giả và trình bày theo tinh thần tiếng mẹ. Chỗ nào tác giả lập lại hay nói không hay, không cần [thì] chúng tôi miễn dịch để thêm vô chút ít riêng những gì bổ ích cho cuộc rèn luyện tâm hồn bạn.
Làm công việc này, chúng tôi nhớ trước hết là giới nam và nữ thanh niên. Chúng tôi xin cung hiến riêng cho quí bạn. Chúng tôi trông cậy quyển sách này mỗi bạn đều có nó bên mình để tự luyện tinh thần tự chủ. Chân trời tương lai của bạn sẽ rực rỡ ánh sáng thành công, hạnh phúc, hay âm u những thất bại, khốn nguy, là do bạn có cái chìa khóa và biết sử dụng chìa khóa này [hay] không. Chúng tôi đã trộn

tâm tưởng mình với tâm tưởng tác giả để cung hiến bạn mấy giòng chân thành sau đây. Xin bạn chịu khó đọc kỹ lưỡng, suy nghĩ, học thuộc lòng những qui tắc và thực tập những bài chúng tôi chỉ. Sau một tháng áp dụng các phương pháp trong sách này bạn sẽ thấy đời bạn đổi mới cách lạ. Bạn sẽ nghe trong người bạn cường dũng. Bạn sẽ ảnh hưởng bao kẻ xung quanh và ai giao tiếp bạn cũng nhận rằng mình đang bị lôi cuốn, thu phục bởi một dũng lực khác thường.

Chúc Bạn mau đoạt kết quả mỹ hảo, như ý, và thân mến chào bạn.

HOÀNG XUÂN VIỆT
Sài Gòn, cuối đông 1954

I. Chìa khóa của Thành công

1. Bạn! Trong đời sống bạn có muốn thành công mọi việc không?

Bạn có mong ước sự thành công dưới mọi hình thức, thứ thành công chính đáng, duy nhất, mà người lương thiện có thể tìm được chăng?
Chắc chắn bạn ước mong, bạn muốn cách cương quyết.
Vậy thì xin bạn hãy rất mực chú ý đọc và học quyển sách này.
Chúng tôi hân hạnh tặng nó cùng tất cả những ai có tham vọng cao cả, thiện dụng những phú bẩm cá biệt của mình và những hoàn cảnh để canh tân địa vị, để tự hoàn thiện về đường tân đức và gây xung quanh mình ảnh hưởng tốt đẹp.
Viết quyển sách này chúng tôi không có tham vọng làm văn, mà chỉ với mục đích cung hiến độc giả một Phương pháp Thực Hành và rõ rệt đảm bảo chắc chắn cho độc giả mọi thành công.
Quả thực trong mấy trang này, chúng tôi xin trân trọng tặng chiếc chìa khóa, giúp bạn mở dần dần các cánh cửa khác nhau của thành công. Sau cùng nhờ chìa khóa này bạn được vào tận lâu đài bí nhiệm của thành công và hạnh phúc; không có chìa khóa này, bạn sẽ nhu nhược chôn vùi trọn kiếp đời sống mình trong đám quần chúng vô số những kẻ xoàng xoàng, thất bại của cuộc sống.

2. Chiếc chìa khóa nhiệm lạ này, thưa bạn! tức là Đức Tự Chủ

Bạn hãy làm chủ lấy bạn. Bạn sẽ sử dụng có lợi nhất những năng lực mà nhân tính đã đặt định để bạn dùng mà bạn bỏ không; bạn sẽ ứng dụng có kết quả khả quan những hoàn cảnh; bạn sẽ trong một chừng mực nào đó chế ngự những hiện tượng mà không để bị chúng lôi cuốn, quản trị bạn.

Hãy khắc ấn sâu vào tâm não bạn quyết định này là không tự chủ bạn sẽ không thành tựu được công việc gì cả.

Bạn nên trầm nghĩ một chút.

Những phú bẩm tinh thần minh suốt nhất không đảm bảo đủ cho bạn thành công. Bạn coi những kẻ đồng đăng bạn xưa bây giờ làm gì, những kẻ thuộc hạng có thiên phú dồi dào nhất phần nhiều người ta thất vọng; họ vất vơ sống cách đáng tiếc khi bao nhiêu kẻ khác xem ra ít tài năng hơn mà đã xây dựng cho mình những địa vị rực rỡ. Tại sao thế? Tại họ thiếu nghị lực cần thiết chứ gì. Khởi thắng là thứ bông hoa khó trồng, không phải đất nào cũng hợp; nó cần có ánh sáng mặt trời ý chí để rực nở nữa.

Những cuộc thành công vĩ đại đâu phải chỉ vì số may. Ở dương thế này, mọi người không lúc này thì lúc khác đều gặp cơ hội thuận tiện, kẻ tự chủ nhanh chóng chụp lấy thời cơ, kẻ bạc nhược vì bỏ qua cơ hội nên chính sự yếu đuối của họ gây khó cho họ chớ không phải số phận. Thời vận là con chim hay đổi tính, nếu nó đáp cánh sát bạn, bạn phải lo chụp, bằng không nó vụt bay mất.

Vậy xin bạn đừng bảo thất bại là con đẻ của bạc mệnh. Giữa bao nhiêu khó khăn bạn hãy anh dũng tranh đấu; sau cùng bạn sẽ chiến thắng mọi trở lực. Vật không động lực, sống bấp bênh như lục bình mặc tà ác cuốn lôi. Mỗi giờ phút bất động khiến cho tình thế nó thêm nguy ngập.

2. Nếu bạn muốn cảm thấy cách xâu xa sự cần thiết tự chủ thì hãy để vài phút hồi tưởng dĩ vãng của mình, bạn hãy nghiệm xét lịch sử đời tư mình

Các công việc bạn có thịnh hành như bạn nguyện vọng không?
Bạn học tập có tiến triển khả quan chăng?
Tài năng bạn có gây ảnh hưởng gì trong xã hội không?
Đời sống tinh thần và tâm đức của bạn có được nâng đỡ đúng cùng lý tưởng cao cả mà bạn thấy thì có những ước vọng tốt đẹp chăng? Nếu thành tâm tự xét, bạn sẽ mau mắn nhìn nhận sự canh tân thêm cho tình trạng mình và có thể hoàn toàn đổi lối cho nó nữa. Bạn đã không biết lợi dụng cơ hội thuận tiện này, lầm lẫn trong quyết định kia, đã thiếu tinh thần tiếp tục trong hoàn cảnh nọ. Và bạn cũng đã lùi bước trước một cuộc tiến nào đó không kém quan hệ.
Bạn à! Tại sao bạn lại hành động thế ấy?
Tôi bói đúng bạn trả lời sao. Bạn để mình bị lôi cuốn bởi một cơn bồng bột vô nghĩa, hoặc bởi một sức giục nóng nảy. Có khi bạn không thể chế ngự tính nhút nhát, hay mà bạn tâm tính tự tỷ mà bạn cảm [thấy] rất khổ đau trong những giờ phút mệt mỏi, thất bại. Lần khác bạn vụt nói một tiếng chua chát, cười nhạo, tuy có thể tha thứ được, song đã khiến bạn gieo ác cảm tai hại rất mực cho sự thành công. Còn nữa, nhiều lắm, nhiều lần bạn hành động theo dục tính thúc đẩy mà bất chấp tiếng nói của lý trí. Bạn không phải là một người tự chủ mà biến thành một con người máy, biến thành cái lò xo hễ động là bung... Con người muốn có giá trị, thưa bạn, đâu thể vậy được mà phải quản trị óc tưởng tượng, bộ thần kinh mình và hành động theo trí tuệ ý chí.

4. Trong quyển sách bé con này bạn sẽ tìm gặp một phương pháp luyện tự chủ trong một thời gian ngắn

PHƯƠNG PHÁP cực kỳ đơn giản. Chúng tôi cố gắng gạn lọc bớt những lý thuyết hay bàn cãi không đưa dẫn trực tiếp đến thực hành.
Phương pháp cực kỳ hiệu nghiệm.–Bạn cứ thí nghiệm những điều chúng tôi chỉ đi. Kinh nghiệm riêng sẽ chứng cùng bạn những điều chúng tôi nói là sự thật.
Phương pháp để theo.–Nó chỉ đòi buộc vài sự cố gắng cần thiết. Bạn sẽ thấy dễ dàng thực hiện nó vì chúng tôi trình bày rõ ràng và bạn thực hiện nó mà cảm thấy hứng thú. Thực hành nó bạn mê say như mê say một môn thể thao chớ không phải nghe mình bị áp bức bởi luật lệ. Nó tăng dần những việc bạn cần luyện tập để từ từ làm chủ lấy mình mà khỏi phải Ép mình cực nhọc. Leo lên lầu một nhà cao tầng bằng thang máy êm ái, dễ leo hơn là một cây thang bắt dựng đứng khiến ta leo suýt cúp cổ. Cũng thế ấy mỗi ngày bạn sẽ cảm thấy bạn chắc chắn thành công trong việc tự chủ bằng những phương pháp hiệu nghiệm. Bạn hãy:
Quen tưởng nhiều về những đức tính mà chúng tôi vừa chỉ cho bạn. Suy nghĩ kỹ rồi bạn sẽ tự bảo rằng: "Quả là một phương pháp siêu vượt các phương pháp khác giống vậy gặp trong những sách viết lộn xộn, đọc nát óc và đòi buộc nhiều việc mà ý chí còn non mềm không dễ gì thực hiện được".
Vậy bạn nên tín nhiệm hoàn toàn và theo sát từng điểm những lời khuyên của chúng tôi. Nếu bạn trung thành thực tập các lời khuyên ấy, thì bạn sẽ nhận thấy rõ ràng con người bạn ngày càng thay đổi dũng cường tốt đẹp.

5. Làm sao bạn dùng quyển sách này

Bạn hãy đọc chậm, đọc chậm từng chương. Đọc và tiêu hóa xong các điều viết trong chương trước, rồi hễ qua chương sau. Muốn thành công trong việc tự chủ bạn đừng hấp tấp. Nhất là bạn đừng cẩu thả những việc luyện tập mà chúng tôi chỉ định. Chúng cấu thành một thứ thao luyện tâm linh và bạn sẽ được những kết quả khả quan bằng một sự thúc đẩy tinh thần.

Khi mà bạn cảm nhận có tấn tới chút gì thì bạn dùng sự tấn tới ấy ám thị mình. Bạn sẽ chạy mau trong sự cải hóa đời mình. Bạn hãy tự nói những lời này hay là những lời giống vậy. "Chắc chắn là tôi cải tân tôi. Tôi mới tự kiểm soát mình trong một việc khó mà trước kia tôi không làm được. Tôi trở thành một con người cương dũng vì tôi biết sử dụng ý chí tôi. Tôi không để những lực lượng tâm linh tôi không sinh lợi ích gì và tôi dùng tất cả năng lượng, khí lực của tiềm thức tôi. Dồi rèn phú bẩm của tôi như vậy, mỗi ngày tôi làm chủ lấy tôi. Thế là tôi đã khởi sự chiếm đoạt lý tưởng của tôi và trở thành người mà tôi mơ ước trở thành".

6. Khi bạn đã ngẫm nghiền xong những tư tưởng chứa đựng trong chương nói đầu này thì bạn hãy nghiên cứu những trang sau. Bấy giờ là bạn đã tiêm nhiễm tận đáy lòng phương pháp rồi vậy

Bạn nhắm thành công à? Bạn sẽ thành công mau hay không tùy bạn trung thành cùng không trong việc thi hành phương pháp chúng tôi chỉ cho bạn.

II. Thinh Lặng

1. Nếu bạn muốn làm chủ mình, điều kiện tiên khởi bạn phải giữ nhặt là thinh lặng phải lúc

Chúng tôi không muốn bạn câm như hến hay có vẻ quạu cọ, lúc bạn sống chung trong xã hội–Làm vậy thay vì thành công bạn sẽ gặp thất bại.
Việc thinh lặng mà chúng tôi xin bạn thi hành cách tạm thời, trong những trường hợp nhất định. Nó không chút gì khiến kẻ khác ghét bạn.
Sự thinh lặng này hiểu một nghĩa rất rộng: Thinh lặng chẳng những bạn không nói nửa lời mà thỉnh thoảng bạn còn phải ngưng hẳn việc náo động nội tâm nữa. Bạn cứ làm vậy cho đến lúc bạn tìm lại được sự quân bình tinh thần thôi.
Để luôn tự kiểm soát mình bạn hãy áp dụng kỷ luật sau này

2. Mỗi lần có sự xúc cảm mạnh náo động bạn thì bạn đừng nói gì hết, đừng viết gì hết, đừng quyết định gì hết: nói tắt, tạm thời bạn hãy ngưng treo các tác động mà sự cảm xúc có thể gieo ảnh hưởng xấu

Nên nhớ rằng, nếu bạn không tuân cứ luật này bạn sẽ không chế ngự được những cảm xúc tiên khởi của bạn; do đó không trông gì canh tân mình được; bạn chỉ là đồ chơi ngoan ngoãn của những kích thích và trái chứng bất thường của mình thôi.

Vậy bạn hãy ghi tạc luật này trong não nhớ của bạn. Đọc nó, suy gẫm nó; đọc nó lại, suy gẫm nó lại cho đến khi nào nó dính khắn trong trí tuệ bạn thôi. Để giúp bạn khắc sâu nó vào trí, chúng tôi sẽ giảng giải thêm vài chi tiết. Bạn nên chịu khó theo kỹ những lời cắt nghĩa của chúng tôi.

3. Xúc cảm mạnh

Có nghĩa là gì? Bạn hãy hiểu là tất cả cái gì làm bạn mất đi sự quân bình nội tâm.
Đây là vài thí dụ giúp bạn hiểu rõ tư tưởng của chúng tôi.
Một việc trái ngược bất ngờ nào đó khiến bạn đột nhiên nổi quạu. Như người ở phủi bụi phòng bạn, bỗng làm bể của bạn một chậu sứ quí giá; quét bàn viết bạn, anh ta đảo lộn trật tự những hồ sơ quan hệ mà bạn sắp thứ tự rất kỹ lưỡng. Người bồi dọn lên cho bạn một món ăn không ngon miệng trúng lúc mà bạn rất mực bi quan…Bạn nghe bực dọc, ó-ré rùm. Thế là bạn mất sự quân bình nội tâm rồi đó.
Ai đó nói cùng bạn một lời khó chịu, hoặc vì vụng về hoặc vì ác ý. Người ta xử đối bất lịch sự với bạn tại vì thất giáo hơn là vì dã tâm. Bạn nỗi tam bành lên. Đó là bạn mất quân bình nội tâm rồi đó.
Trong các công việc bạn làm có những khó khăn bất ngờ. Bạn tha hồ phóng đại, tưởng tượng ra trăm nghìn khó khăn khác. Rồi bạn khó chịu. Bạn muốn bỏ cuộc công việc mà lúc bình tĩnh suy nghĩ bạn nhận thấy rất hay, rất cần. Đấy bạn một lần nữa mất quân bình nội tâm.
Đọc thư nghe một ác tin: Công việc gì đó, bạn đặt nhiều cao vọng nay rất xui xẻo. Người nào đó trong gia đình đau nặng. Bỗng rồi bạn "mang kiếng đen" để nhìn sự vật. Bạn cảm thấy hao tài tốn của rất nhiều. Bạn thấy người nhà liệt giường liệt chiếu. Tại sao bạn lại phải bận rối quá vậy khi mà bạn chưa biết rõ nguyên do. Thấy không? Bạn mất quân bình nội tâm nữa.
Bạn thiết tha ước muốn một đồ vật mà bạn ưa thích. Cho được đồ đó phải tốn tiền khá nhiều khi túi bạn không đặng nặng lắm. Theo lẽ khôn ngoan thì nên để sau này hãy sắm, vì bây giờ không tối cần. Song lòng bạn lửa vọng cuồng cháy! Rồi! Bạn mất quân bình nội tâm rồi.
Có một người bạn nào đó, bạn khoái thích quá. Bạn muốn tặng một món quà thật lộng lẫy. Bạn biết việc cung tặng

làm vậy vượt quá lòng rộng rãi, được chính đính điều khiển. Vui lòng chịu khổ giúp người lúc nguy ngặt, phải là một [việc] nhân đức. Song bạn của bạn hiện giờ sống hoàn cảnh dễ dãi, sung túc quá… Vậy mà bạn đi "tặng"…? Bạn không thấy bạn mất quân bình nội tâm à?

Ngần ấy thí dụ cũng tạm đủ để bạn tự xét coi bạn tự chủ nhiều hay ít. Bạn có thể tìm gặp trăm nghìn trường hợp khác trong bạn hay xung quanh bạn mà bạn không làm chủ được thần kinh mình.

Bây giờ hãy tìm cách đối phó từng trường hợp chúng tôi vừa kể bạn trên. Bạn tức tối. Bạn nóng cộc đến cực độ. Làm sao? *Hãy làm thinh. Làm thinh. Bạn hãy làm thinh hoàn toàn trong vài phút.*

Công việc bạn nhiều trở lực quá phải không. Đừng quyết định bỏ nó hẳn. Hãy bắt tay làm công việc khác nhẹ hơn trong một thời gian. Trong vài giờ, mai hay mốt bạn khởi sự làm công việc cũ lại; bạn sẽ ngạc nhiên thấy nó đơn giản, dễ dàng ngoài trí tưởng tượng của bạn.

Bạn được thư báo ác tin hả? Đừng trả lời liền. Thư của bạn sẽ làm cho người nhà hoảng hồn. Thay vì làm cho tình thế "dễ thở" hơn bạn khiến nó nghiêm trọng.

Bạn sốt ruột muốn thực hiện ước muốn của mình? Hãy hoãn lại một thời gian. Điều giờ thúc đẩy bạn say cuồng ước muốn có khi tuần lễ nữa sẽ giảm bớt. Hay ít nữa tưởng bạn cũng nên hiểu rằng trước khi thi hành một trù định cần đợi vài ngày.

Hãy dồn ép thiện cảm quá bồng bột lôi kéo con người bạn. Bạn đã bị lửa dục tình ám ảnh. Tạm suy nghĩ một thời gian bạn sẽ thấy nó lắng xuống và tình tâm giao không phải thứ thiện cảm "lửa rơm".

Tưởng bấy nhiêu lời giảng giải ấy, đã đủ giúp bạn nhận thấy cần phải tự chủ và cho đặng thành công phải sử dụng những phương thế nào. Hy vọng bạn thực hiện những cách đối phó của chúng tôi chỉ, hầu dần dần nên người chí khí.

4. Tại sao trong lời nói, việc làm của bạn chúng tôi đòi hỏi một sự thinh lặng quá ư quan hệ vậy?

Tại vì hai lý do chính mà có lẽ bạn đã đoán trúng rồi.
Mỗi khi bạn muốn nói lời nào hay quyết định điều gì mà bạn chịu khó chờ đợi một thời gian, thì con người của bạn sẽ điềm đạm, dục tình bình yên: lúc ấy bạn tự chủ và nói năng trầm tĩnh.
Phần khác nhờ hoãn hồi thời gian dài ngắn tùy trường hợp như vậy bạn có thể suy nghĩ. Việc suy nghĩ đóng vai trò hệ trọng trong việc tự chủ. Chúng tôi sẽ bàn rộng vấn đề này trong một chương sau. Bạn nên biết hiện giờ là sự thinh lặng làm cho bạn có quân bình nội tâm, óc phán đoán bạn do đó sáng suốt. Bạn sẽ phán đoán sự vật chính đính, theo chân lý khách quan chớ không theo dục tình thiên lệch, sai lầm.

5. Giữ thinh lặng cho lời nói và hành vi như vậy, bạn đừng tưởng là việc khó quá. Không cần nỗ lực lắm bạn sẽ làm được

Đợi vài ngày sau hãy hồi âm một bức thư hay quyết định một vấn đề gì, tưởng không phải là việc không thể làm được.
Phải không bạn? Chúng tôi tin chắc bạn dư sức làm đấy.
Nghe ai nói “trặc họng”, bạn muốn trả đũa cho một loạt tiếng bể óc, song bạn làm thinh, đợi vài phút sau mời nói trầm tĩnh là việc bạn làm dễ dàng, nếu bạn chịu khó thực tập những điều chúng tôi sắp chỉ cho bạn đây.

6. Người ta thuật lại rằng xưa có một triết gia tay luôn cầm một dây xích nhỏ có một trăm vòng. Ông không bao giờ lìa bỏ dây xích ấy.

Ai có hỏi sao ông cầm nó luôn thì ông trả lời cách vui vẻ rằng: “Nó là cái hãm, tôi dùng để chế ngự tôi. Khi có một tâm tình nào bột nhiệt náo động tôi, thì tôi tự ép đếm cách bình tĩnh xong hết trăm vòng dây xích rồi mới nói một tiếng”.

Điều thực tập mà tôi khuyên bạn rút ra do gương mẫu của nhà hiền triết ấy.

Bạn không cần tốn bạc sắm chi sợi dây xích nhỏ. Mười ngón tay của bạn đó cũng có thể giúp bạn rèn luyện tự chủ.

Mỗi lần bị cảm xúc tấn công, bạn hãy lần tay bạn hai, ba mươi lần rồi hãy nói. Đếm thầm trong trí những số và đếm ung dung, nghỉ khoảng giữa hai số chừng một giây.

Coi chừng đừng cho kẻ đối thoại với bạn thấy bí quyết bạn thực hành. Họ cười đấy!

Nếu cảm thấy chậm bình tĩnh vì cảm xúc quá nhiều thì bạn hãy lần tay lâu hơn chút nữa. Khi thấy tâm hồn được điềm đạm rồi, thì hãy nói vài tiếng đơn sơ, êm tĩnh. Nếu có thể được, bạn nên dọn sẵn một mớ kiểu nói bông lông để dùng vào các trường hợp ấy cho khỏi bối rối ngượng nghịu. Khi ai nói vạ chạm bạn, bạn có thể trả lời “Xem ra điều anh hay chị… nói tôi không được hân hạnh trả lời…”

7. Ngay từ bữa nay bạn hãy khởi sự thực hiện bí quyết ấy

Bạn nên thường làm cho nó biến thành một tập quán. Làm gì ngày hôm nay bạn không gặp những cơ hội “chọc gan” bạn. Bạn đừng viện lý chúng không quan hệ gì mà bỏ qua. Bạn trái lại hãy lợi dụng những trở lực nho nhỏ, hầu sau dễ dàng vượt thắng những trở lực gai gắt trọng đại.
Thành công được một hai lần rồi thì bạn hãy lạc quan, dùng chúng tự ám thị bạn theo những lời khuyên ở chương trước. Bạn hãy tự nói:
“Quả đây là một bước tiến hiển nhiên. Tôi đã tự chủ–Mỗi ngày tôi sẽ tự chủ hơn lên. Tôi là con người quyết định, biết dùng ý chí với tất cả nghị lực và dẻo dai”.
Mỗi ngày bạn nên thường và nhiều lần lập đi lập lại những lời ám thị ấy. Rồi bạn sẽ rất mực ngạc nhiên sự thay đổi tâm thần mà chúng tác động trong bạn.

III. Tâm sự vô ích

1. Đừng bàn tâm sự vô ích

Đó là điều kiện tất yếu thứ hai để thành công trong việc tự chủ. Nhờ những thực tập chúng tôi chỉ cho bạn sau đây, bạn sẽ dần dần có thói quen, nói năng với dè dặt khôn ngoan. Bạn sẽ tấn tới ngó thấy. Bạn sẽ như chàng anh hùng trong thần thoại "đi hia bảy dặm", bạn sẽ đốt giai đoạn tiến tới việc tự chủ một cách phi thường. Bạn hãy quan tâm, suy nghĩ, nhận đúng những lời khuyên của chúng tôi và cương quyết thực hành cho kỳ được.

1. Người bạc nhược không biết giữ cho mình những tâm tình, cảm tưởng, tư tưởng của mình

Họ là con người "dễ cảm" mà sự yếu đuối tăng tính đa cảm. Gặp những hiện tượng xoàng họ cho là đại sự rồi đem nói tung xòe. Không nói được, họ nghe cõi lòng ngột ngạt. Họ có thói quen tai hại là hay nói "toạc móng heo" cõi lòng của mình ra cho kẻ khác nghe.

Trong cuộc sống hàng ngày gặp một ý tưởng hắc ám, phải một sự nhầm lẫn, chạm một trở lực, một sự khó khăn gì sơ sơ là họ lúng túng, cảm bại. Một chút sợ khổ cũng đủ làm họ nản lòng. Họ vì đó nghe cần sự cứu tiếp. Thế rồi tức tốc họ đi tìm kẻ nọ người kia, để giải bày nỗi khổ của mình và hễ gặp ai đầu tiên là họ "tâm sự" cùng người ấy ngay.

Đời họ không phải gặp luôn những ngày khốn nạn. Họ cũng gặp những giây phút hân hoan, sung sướng, khoái trá, lạc quan. Lúc ấy là những lúc họ mỉm cười, phát sinh nhiều mộng đẹp. Họ hăng hái thi hành công việc của mình. Song, cõi lòng họ cũng xôn xao, muốn trào tràn ra như nước vỡ bờ. Thế rồi, gặp ai đến cùng họ trước hết là họ bộc bạch can tràng cách vô lý và vô ích.

Có tâm tình như vậy, họ xây nhiều thiện cảm mà gây cũng không ít ác cảm không đội trời chung. Rất khốn nạn là họ khổng thể giấu kín những thiện hay ác cảm ấy. Gặp ai giao tiếp với họ tiên khởi là họ đề cập đến một cách thày lay.

Chúng tôi đã mô tả sơ cho bạn con người suy nhược hay "tâm sự" vô ích như vậy, có giúp cho bạn tự xét coi mình có đôi lần lẫm lỡ như thế không? Chúng tôi cũng như bạn chắc khó bề tránh khỏi vậy.

3. Tại sao bạn "nói khó" vô ích

Tại sao bạn hay giãi bày những nỗi khó khăn, những lao khổ của mình. Chắc chắn tại vì bạn "thối-chí" nên hy vọng kẻ khác nâng đỡ, ủng hộ.
Đó là một lầm lẫn mà bạn phải tàn nhẫn tuyệt trừ.
Hẳn nhờ lương tri chỉ bảo bạn, cũng dư biết rằng dù bạn tìm bộc lộ "ruột gan" của mình hằng giờ đi nữa, bạn cũng không giảm được những sự khó khăn, khách quan, tức là những khó khăn không tùy thuộc ý muốn cá nhân của bạn.
Ví dụ bạn bị phỏng lột da. Bạn đau rát quá. Bạn phải nghỉ, không làm việc được. Khốn nạn thiệt. Những giả bạn có đem nỗi khổ của bạn bộc bạch từng chi tiết, cắt nghĩa cái này, biện chứng cái nọ rồi than dài thở vắn, vết phỏng của bạn có lành không. Nó cứ lở…
Thế thì những tâm sự bộc lộ vô lối như vậy, không thay đổi những khó khăn khách quan mà trái lại chỉ gia tăng những khổ tâm chủ quan cách tàn ác. Gặp ai đến là bạn "thuyết trình" nỗi khổ của mình, thì làm sao bạn tránh khỏi việc mãi tưởng nhớ đến sự khổ, làm sao khỏi nếm cách chậm chậm chén tân toan của cái khổ, làm sao khỏi tự kỷ ám thị bằng những bi quan, bạc nhược, những thứ chỉ thêm khổ đau cho bạn và giảm thêm ở bạn sức ăn chịu, chống đối sự khốn nạn. Suy xét, cân đo hơn thiệt đi. Chúng tôi tin chắc bạn sẽ nhận thấy sự giải bày nỗi khổ cách "ba-láp" như vậy là bậy.
Bạn hãy tưởng tượng một cái nồi có nhiều đường nứt. Bạn không thể đặt nó dưới áp lực được vì lửa sẽ khiến nước sôi ồ lên và hơi nước sẽ bay tung tốc khắp nơi. Ý chí của bạn không khác mấy cái nồi ấy. Nghị lực của bạn phải tản mác do những cuộc bàn tâm sự. Mà như vậy bạn còn gì đủ khả năng để tiến đến thành công, hiển thắng.

4. Thường thường người ta hay tường thuật những nỗi khó khăn của mình để "ngã lòng". Nhưng cũng có kẻ bàn chuyện tâm sự vô ích vì một lý do cao thượng hơn, họa hiếm hơn mà chúng tôi vì chân thành kể ra đây cho bạn

Có ai hỏi họ điều gì họ trả lời một cách bi quan. Như hỏi: "Anh hay chị mạnh giỏi không?". Họ đáp: "Không đặng mạnh". "Kẻ nọ người kia tốt bụng không?" Họ lắc đầu và nói: "Coi bộ không đăng tốt gì." Trả lời như vậy không phải là vị họ thiếu tự chủ muốn than trách, không phải bởi quá bi quan, quá hiểm độc. Song tại quá thật thà, thật thà cách quê mùa, sống sượng thôi. Chúng ta đừng kết án họ gắt gao.

Tuy nhiên, chúng ta phải nhìn nhận rằng thái độ thật thà ấy của họ có vẻ quá lố và bậy.

Bạn hãy tự xét coi những chuyện tâm sự của bạn có pha màu sắc thứ thật thà ấy không? Bạn có khi nào để thật thà đến thành một quái tật không? Nếu có bạn hãy nhanh chóng lo sửa. Song bạn đừng quên rằng sự chân thành ấy biểu lộ một tâm hồn cao thượng, khả dĩ làm được những đại sự. Nhưng dù sao không sớm thì muộn, sự thực tâm thế ấy cũng đưa đến thất bại, khốn nạn cuối cùng.

Liều thuốc bạn có thể dùng tự khuyết điểm mình là tin chắc rằng sự chân thành không phải là nói tất cả những gì mình tưởng mà đừng nói nghịch những gì mình tưởng.

Ai có hỏi han gì mà bạn thấy không cần trả lời thật hết, thì bạn có thể trả lời bằng một câu bông lông, không ăn thua hoặc ăn thua rất ít đến câu hỏi.

Về những câu hỏi trên bạn có thể trả lời: "Tôi không bệnh lắm", "Kẻ nào đó… có tính tốt quảng tâm…" Quả là những câu trả lời có tính chất lạc quan, không buộc bạn nói hết điều bạn tưởng, song đã tạm thỏa mãn kẻ hỏi bạn.

5. Bây giờ chúng hãy xét coi người nào mà bạn tín nhiễm dễ dàng

Nếu bạn gặp kẻ thờ ơ lãnh đạm chuyện tâm sự của bạn sẽ không làm cho họ thích mấy.
Họ cảm thấy thiếu nghị lực tinh thần để làm bạn không thể giấu những cảm tưởng của bạn. Nhận thấy bạn bất lực trong sự giữ những bí mật của mình, họ kết luận rất đúng rằng bạn càng khó bề giữ những bí mật của kẻ thuật cho họ nghe rằng mình chán nản, sầu buồn… bạn khiến họ hồ nghi rằng bạn là người không chí khí, dễ dàng thất bại. Vì những lần đàm luận không suy xét, cân đo như vậy bạn vứt đi sợi dây tín nhiệm có thể nối bạn với họ cách chặt chẽ.
Bạn than phiền rằng người ta không mến thích giá trị bạn, người ta không quan tâm, trọng dụng tài ba bạn, người ta bỏ xó bạn… Nhưng rồi tại sao bạn gieo cho kẻ khác sự ngờ vực quá ư bất công thế? Chính bạn tự gây thất bại cho mình chứ không ai hết. Vậy thì từ đây bạn nên thận trọng, cẩn ngôn trong khi giao tiếp với kẻ lãnh đạm và xuyên qua lời nói của bạn hãy nhấn mạnh cho họ giá trị tinh thần của bạn.

6. Đối với hạng người có thiện cảm với bạn, bạn đi bộc bạch can tràng à?

Coi chừng họ sẽ vui khoái khi nghe bạn khổ đau. Có khi những nỗi khó khăn của bạn là kết quả của ác ý và những việc bất lương của họ. Bạn đi “tâm sự” với họ làm gì họ không “đắc chí”. Bạn cần phải xử đối cùng họ bằng một sự chí cực điềm đạm để họ nhận thấy rằng họ không tích cực ảnh hưởng bạn được và không làm lụn giảm nghị lực bạn. Bạn hãy chinh phục họ bằng nét cười trầm tĩnh. Hãy xây thành công trên những mưu cơ mà họ trù định hại bạn. Bạn có thái độ ung dung tích cực chinh phục họ, thì nhất định họ sẽ linh quýnh, xẻn lẽn, nhường bước bạn.
Đối với họ đừng khi nào bạn hở môi, cho lọt một lời nói chi thô lỗ những trù nghĩ của bạn. Cho họ nghe nào bạn có ích lợi gì. Nếu họ không cản mũi cản lái việc thành công của bạn thì họ sẽ lợi dụng những trù nghĩ hay đẹp của bạn để thành công ăn xướt bạn.

7. Dù đối với bằng hữu bạn cũng vẫn cẩn ngôn cách khéo léo

Có phải bằng hữu nào cũng tri âm hết đâu. Cả đối với kẻ tri âm nếu họ vô phương cứu vãn nguy cảnh cho bạn, thì ích gì bạn đem khổ tâm mình “khui xả” ra cho họ để khiến họ khổ lây với bạn. Không lẽ bạn muốn lạm dụng họ để tìm phúc lạc yên ổn cho cõi hồn ích kỷ của mình?

Giá phải bàn tâm sự cùng họ khi tối cần thì bạn cũng hãy chờ lúc tâm hồn bình thản, ngoại thân ung dung để tránh sự “giải thoát con người bên trong cách bạc nhược”. Bạn đừng quên những lời khuyến chỉ của chúng tôi trên kia. Bạn tâm sự vô ích thay vì làm bạn bớt khổ, nghe khỏe, khiến bạn nặng nhọc khó chịu trong đáy lòng cách chua cay. Nó gây trong bạn nguồn bi quan sâu thẳm. Nó tạo trong đầu óc bạn tinh thần bạc nhược, chiến bại. Như vậy làm sao bạn có nhân cách đáng phục, làm sao ảnh hưởng người xung quanh để xây đắp thành công?

***

Đây! Thưa bạn! Vài *bài thực tập* mà chúng tôi muốn từ *giây phút hiện tại* bạn gia tâm thi hành để trở nên con người tự chủ.

8. Thực tập thứ nhất

Trong những khi đàm luận bạn chịu khó cầm lại đôi lời nói mà bạn có thể nói tự tiện, nói ra hay, được người ta khen ngợi; bạn hãy giấu kín, không nói mé-mé một tin tức nào mới lạ mà bạn có thể loan truyền tự ý; bạn hãy khóa chặt cửa lòng không cho một tâm sự nào trốn thoát ra dù rất ít gây nguy hại cho bạn. Chúng tôi tin chắc rằng làm vậy bạn sẽ nghe cường dũng cách lạ, vì bạn cảm thấy mình có mãnh lực chế ngự được ý chí của mình.

Giáo tiếp với ai bạn cũng thường lập đi lập lại tập quán quí đẹp này song không tỏ thái độ quạu cọ, ma chay, khắc nghiệt. Bạn hãy từ từ gia tăng những trở lực để vượt thắng và đừng quên lạc quan nhìn nhận sự tiến bộ của mình trên con đường tự chủ sau những lần chiến thắng trở lực.

Những nhà vệ sinh hay nói hãy làm sao rồi bữa ăn còn nghe thêm, đói một chút... Cũng vậy sau mỗi lần nói chuyện bạn hãy “nhịn” vài “món chuyện ngon” mà bạn có thể nói ra thiện hạ rất hoan nghênh để gia tăng nghị lực dũng cường cho mình.

9. Thực tập thứ hai

Bạn nên cố gắng đắc nhân tâm trong khi đàm đạo. Chịu khó tỏ ra bạn quan tâm quyền lợi kẻ nghe mình. Đề cập công việc và tâm tình của họ. Nói ròng những cái gì, làm họ cảm động, có dính líu đến họ và họ thấy sướng khoái.

Thực hành như lời chúng tôi khuyên, bạn sẽ thu hoạch hai kết quả mỹ hảo.

Một là bạn tránh được thói ích kỷ thường tình chỉ hay nói đến cái "thằng tôi" của mình và không bàn bạn chuyện tâm phúc vô ích.

Hai là bạn gieo rắc thiện cảm, gia tăng xung quanh mình nguồn từ điện mạnh mẽ lôi cuốn, mê say kẻ khác.

3. Thực tập thứ ba

Những thực tập trên đã giúp bạn có nhiều cơ hội thành công trong việc tự thắng. Vậy bạn hãy lợi dụng những bước tiến của mình để tự kỷ ám thị bằng cách này:
“Tôi nhận thấy rõ rệt ý chí tôi cường dũng lên. Cũng như bao nhiêu người thường khác, tôi có năng lực muốn tự nhiên, song nghị lực của tôi gia hội bằng những cố gắng thường nhật của tôi. Bây giờ tôi sử dụng ý chí của tôi và tôi nhận thấy con người tôi đổi mới. Tôi nói những gì tôi muốn [?]. Tôi không nói những gì tôi muốn. Việc thao luyện tinh thần cấu tạo trong tôi một sức lực luôn gia tốc. Chắc chắn nhờ ý chí tôi sẽ nắm thành công trong tay”.

IV. Trầm nghĩ

1. Ý chí hướng chiều về thiện hảo. Cái gì nó thấy hay là ép tới. Vật nó khoái chí chừng nào nó áp tới mạnh mẽ chừng ấy

Song thưa bạn, ý chí là một năng lực đui mù. Nói không tự mình biết được bản chất sự vật mình ước muốn. Nó hay lầm lẫn và rất thường cho cái ác là cái thiện.
Nó cần nhờ trí tuệ soi sáng, dẫn đường. Bạn muốn tự chủ, nghĩa là muốn cường dũng, quyết định, hùng tráng.
Bạn muốn tập vượt thắng những nỗi khó khăn và quản trị lấy mình. Mà cho đặng vậy, bạn cần phải sử dụng có phương pháp và bền dẻo ý chí của bạn. Dưới đây bạn sẽ thấy vai trò đại hệ của việc trầm nghĩ trong công cuộc huấn luyện tâm thần của bạn.

2. Đây là một định luật mà bạn phải gắt gao tuân giữ

Khi bất luận một cảm xúc nào xâm chiếm tâm hồn bạn, bạn hãy phân tích nguyên do nó.

Nếu bạn phân tích với tất cả sự chân thành, bạn sẽ cảm thấy tinh thần bạn làm việc không khách quan. Nó bị đủ thứ dục tính như nóng giận, cuồng vọng, vui điên... ảnh hưởng, mờ ám. Bạn nhận định hoàn cảnh không ngay mặt và toàn diện mà xiên vẹo, góc cạnh. Sau khi nó được đánh loãng đi đám mây khói đèn ám ảnh, bạn hãy nhận định thực tế khách quan. Hãy ngó nó chán chường. Hãy điềm tĩnh nghiệm xét nó, suy liệu đường lối khôn ngoan để xử trí.

Nếu thi hành cách khác, bạn sẽ hành động dục tốc, theo tình dục đui mù và không tự kiểm soát được.

Có lẽ bạn đã nhận thấy thường nỗi khó khăn mà bạn sợ tựu trung không có gì. Bạn sẽ tự hổ và khinh rẻ. Rồi bạn tiến tới cách anh dũng, điềm nhiên.

Nếu gặp phải một trở lực nghiêm trọng hơn, sự trầm nghĩ sẽ giúp bạn có phương thế thay đổi nó. Đi đường bị một trái núi chặn. Đi băng qua núi thì lâu quá, khổ quá. Bạn tự nhiên tìm nẻo tắt gần hơn, khỏe hơn. Cũng thế ấy, khi gặp trở lực bạn đừng xài phí nghị lực để đối phó với nó cách vô ích. Bạn hãy tìm lối tránh nó, lối mà bạn có thể đi bình yên, vững chắc.

Hãy lấy câu này làm khẩu hiệu:

“Kẻ nào luôn sống trong điềm đạm và trầm nghĩ sẽ luôn gỡ rối được và hành động sáng suốt, thành công”.

3. Trong những khó khăn và khổ sở mà bạn gặp có lẽ có một cái đã làm nhiều người nguy khốn và hôm nay nó đang tấn công bạn

Đó là sự ganh ghét. Chúng tôi muốn nói riêng về tính phân bì ác tâm chớ không phải thứ phân bì thường có mà không ai khỏi mắc.
Người ta nói xấu bạn. Việc bạn làm rất tốt đẹp người bôi nhọ. Công-nghiệp của bạn rất nhiều, thiên hạ che mắt, lãnh đạm, không đếm xỉa đến. Người ta tìm đủ phương cách, có khi giả đò dịu ngọt thái quá để “cản mũi kỳ đà” công việc của bạn... Chuyện xấu bạn không có làm, người ta bịa đạt, bán rao tiếng xấu cho bạn. Thiên hạ vạch lá tìm sâu, chấp nhất bạn. Vân vân và vân vân.
Và bạn nổi đóa, sầu buồn, oán ghét. Bạn thối chí. Nếu bạn có một tâm lý sắc sảo, có sự điềm đạm khả quan và sự suy nghĩ chín mùi thì bạn cảm thấy bị thúc đẩy quyến dụ, phô trương. Lòng tự ái chưa được giáo luyện, thử thác. Con người phân bì đê mạt, tức là con người tầm thường. Bạn nên nhớ kỹ điều đó. Đừng để máu tự ái vây mù óc khôn ngoan rồi thành đê mạt.
Bạn có thể nói như ai “Tôi hoài nghi chính tôi; sự ganh ghét chỉ tỏ cho tôi rằng tôi không phải là một con số rỗng”. Có ai đi khóp mỏ con cho câm?? Ngạn ngữ Ả rập nói: “Bạn hãy ngồi xuống trước cửa bạn rồi bạn sẽ thấy người ta khiêng quan tài của thù địch bạn ngang qua”. Sao nghe trong những tiếng ấy có cái gì hèn hạ, hả bạn! Không có cái gì cao thượng “quân tử” xứng đáng cho bạn hết.
Cố gắng đừng khi nào phục thù, trả miếng kẻ làm sỉ hổ, vi hại bạn. Nên thương hại họ vì những phương kế bất lương của họ làm cho họ hư đốn, đê hèn.
Bạn hãy tin chắc rằng cuộc đời sẽ trả đũa cho bạn. Bánh xe thời vận đổi như gió và rất chóng. Nó sẽ dìm đầu xuống đất liền kẻ nó mới đội trên đầu. Người tìm lại bạn, oán ghét bạn, ngày hôm nay biết đâu ngày mai phải bị đánh bại dưới

chân bạn. Không sớm thì muộn giá trị cũng ra mặt. Ánh sáng đèn không ở luôn “trong chậu”. Bạn hãy thật là con người, thật là một bực đại dũng. Giá trị, công-nghiệp của bạn dần dần sau thiên hạ phải nhìn nhận. Trong hang cuộc đời có những cạm bẫy của một thứ công binh ngấm ngầm sẽ gài dính hết những hạng người “lên mặt” bất lương, những hạng người “giá trị hai xu” mà tiểu nhơn khi người, kiêu ngạo. Bạn hãy đợi và đợi trong tình bác ái, quảng tâm.

4. Nãy giờ bạn đã chịu khó chú ý kỹ lưỡng những lý thuyết chúng tôi trình bày cho bạn

Bạn đã dư biết sự ích lợi dồi dào của việc trầm nghĩ. Nó giúp bạn phẩm bình chính đáng những trở lực mà không mù quáng bớt thêm. Nó cũng cung cấp cho bạn những diệu kế để chiến thắng khó khăn và xử đối khôn ngoan, đang phục.

Vào những khi cao hứng, cõi lòng nghe lâng lâng khoái trá, bạn cũng hãy sử dụng sự trầm nghĩ.

Nếu sự lạc quan, hăng hai giúp bạn hoạt động đắc lực thì bạn cũng nên đề phòng sự cuồng nhiệt. Bạn cảm thấy đời toàn bông hồng chớ không có gai gốc. Bạn ngó thực tế với cặp mắt cực kỳ lạc quan. Bạn ngó trên và vượt ra khỏi thực tế. Óc tưởng tượng của bạn bị dục tình khoái trá quá độ chi phối. Nó là việc ngoài vòng kiểm soát của lý trí. Bạn bước gần đến hố nguy hiểm vì bạn ra xa thực tế, lặn hụp trong biển mộng.

Công việc làm ăn của bạn đổi mới, coi có vẻ phát đạt, bạn tưởng bạn cũng sẽ thu hoạch vô cùng kết quả mỹ hảo.

Bạn cảm thấy làm nhà triệu phú đang khi trong tay chưa có một đồng tiền kẽm.

Sau một cuộc thành công gì đó trong cuộc học hành sơ đẳng bạn “khoái chí” mơ mộng chiếm những cấp bằng cao đẳng trong lúc không đủ phương tiện để lấy một bằng sơ đẳng, chưa làm vòng, lo ăn thịt, bạn thả hồn phiêu lưu trong không biết bao nhiêu mộng thành công chỉ mới thấy vài phương thế. Nhưng những phương thế “nhữ” ấy biết đâu sẽ còn sau lưng nó những phương thế khác quan hệ hơn. Bạn liêu có đủ không?

Thưa bạn! Hãy coi chừng ảo vọng. Vẫn hiểu rằng bạn cần có tâm trạng khoái trá để thành công, vẫn hiểu rằng bạn phải lạc quan thấy trước kết quả của công việc mình. Song bạn nên vừa tính trước thành công vừa để ý rằng công việc mình có thể thất bại, có thể thành công rất ốm yếu, chậm

trễ. Như trong những ví dụ trên, bạn làm sao chắc "ba bó một giạ" rằng công ăn việc làm của bạn sẽ đem lợi lộc dồi dào, nhanh chóng cho bạn. Bạn có thể làm một triệu phú gia nhưng rủi có giặc, rủi bạn bệnh, rủi cơ đồ bạn bị cuộc hỏa hoạn thì sao? Được cấp bằng cao đẳng thì "oai" lắm đây. Nhưng cấp bằng hắn đòi nhiều điều kiện chứ. Trí thông minh. Ý chí cương quyết. Sức khỏe. Tiền bạc. Vận may nữa. Bạn có thể có hết những thứ này. Nhưng chắc trăm phần trăm không?

Vậy tốt hơn bạn hãy suy nghĩ. Làm ruộng mà gặt lòng đòng thì chết đói. Bị những thất bại nặng nề bạn có biết con người không tự chủ phải suy lụn tinh thần thế nào không? Họ có thể bi quan cả đời chỉ vì quá sớm lạc quan.

5. Phân tích những cảm xúc gạn lọc chân lý ra khỏi mây mù tưởng tượng, chưa đủ

Những triết gia xưa, nhất là những nhà khắc kỷ, còn khuyên ta nghiên cứu việc tiên kiến nữa. Tức là mỗi sớm mai ta nghiệm xét, thấy trước trong cả ngày những cơ hội nào có thể đưa đẩy ta làm những khuyết điểm gì. Nhờ vậy ta đề phòng được những nỗi khó khăn và có thể trù hoạch trước chương trình sống trong cả ngày. Một người thấy trước, khôn ngoan, đề phòng dĩ nhiên là hơn nhiều kẻ sống tới đâu hay tới đó và đợi nước đến trôn mới…
Bạn nên lợi dụng phương thuốc này mà đo kinh nghiệm, đã giúp nhiều người thành công rực rỡ. Nếu bạn thường xuyên áp dụng nó bạn chắc chắn sẽ tự chủ một cách dũng cường. Chút nữa chúng tôi sẽ bàn lại vấn đề này rộng hơn.

6. Bây giờ cũng như trong mấy chương trên, chúng tôi chỉ cho bạn vài bài thực tập bạn cần áp dụng ngay giây phút hiện tại và áp dụng gắt gao: Thực tập thứ nhất

Cả ngày nay làm gì bạn không gặp những điều bất mãn. Đang làm việc gắp có người đến thăm. Cần dùng đến một món đồ, nó lạc mất đâu, kiếm trối chết… Và nhiều nghịch cảnh khác như vậy. Chắc chắn bạn nghe bực dọc chút ít.

Đầu tiên hết bạn hãy thinh lặng như chúng tôi bàn cùng bạn ở chương hai.

Rồi bạn hãy trầm nghĩ. Bạn hãy cân đo, từng trường hợp và đừng lấy làm quan hệ cái gì cỏn con, đồng thời hãy coi thường những cái gì làm bạn bối rối, bất mãn. Bạn gặp những bất mãn trên à. Thì bạn tự nó: "Ờ có chi! Tôi ngưng việc chút! Xã giao chút! Đồ mất thủng thỉnh kiếm… Chuyện gì phải khổ tâm cho mệt". Bạn nên thường lập đi lại việc thực tập này để tạo cho mình thói quen chịu dễ dàng những việc đảo ngược bất mãn hay những nghịch cảnh rối lòng.

7. Thực tập thứ hai

Từ hôm nay bạn hãy tập thấy trước vài ba lần những khó khăn mà bạn có thể gặp trong ngày. Ví dụ bạn phải đi thăm một người mà bạn có thể và rất thường bàn việc tâm trạng cách vô ích.
Như bạn phải làm một công việc gì riêng mà bạn không thấy ích lắm. Làm nó bạn cảm thấy như ở tù hay làm "cỏ vê"…
Trước hết bạn hãy phác họa đường lối xử trí của mình. Tìm những phương thế để dè dặt lúc thăm viếng hay để thực hành công việc với lạc quan khoái chí.

8. Thực tập thứ ba

Bạn hãy tự kỷ ám thị như bạn thường thực hành. Và bạn hãy thực hành vào những lúc rảnh việc. Bạn có thể tự nói:
“Tôi điềm đạm, trầm nghĩ nên tôi luôn gỡ rối được công việc và thành công. Tôi vô tư, lạnh nhạt lại phân tích những mối sầu nhàm của tôi, Tôi cân đó nó chính đính và xuôi xắn, dễ dàng chiến thắng nó. Bởi tôi ngày càng tự chủ nên tôi ngày càng thắng khổ buồn không thấy khó”. Cho người quyết định khó khăn không đáng kể gì. Họ thích đối đầu với nó! Họ coi nó như một thứ thao luyện tâm hồn và chiến thắng nó như chơi bằng nghị lực cương dũng. Tôi là người quyết định và đại dũng. Cũng thế, tôi nhận thấy sức lực tinh thần của tôi tiến tới. Khó khăn đối với tôi chỉ là rơm. Nhờ tập luyện và ngày càng tự chủ, càng có ý chí sắt thép tôi sẽ vượt thắng những trở lực”.
Lời chúng tôi nói làm bạn có lẽ ít tin. Nhưng do kinh nghiệm cá nhân bạn sẽ thấy sức tác động của việc ám thị trong con người bạn. Bạn tin bạn trầm nghĩ, tự chủ thì bạn sẽ là người trầm nghĩ và tự chủ.

V. Trầm lặng ngoại thân

1. Trước khi bàn chung vấn đề này bạn và chúng tôi hãy ôn lại những điều mình đã thảo luận

Bạn đã in trong não nhớ bạn những qui tắc căn bản để sống, nhưng có lẽ đến đây bạn không chú ý chúng đủ.
Bạn đã nằm lòng những gì?
Khi cảm xúc náo động bạn làm thinh. Rất mực khôn ngoan cẩn thận trong khi nói. Quan xét sự vật ngay mặt toàn diện, khách quan dưới sự điều khiển của lý trí chớ không phải tình dục. Bạn đã thực tập chu đáo những lời khuyến chỉ của chúng tôi. Những thực tập đã biến thành trong bạn những thói quen tốt. Bạn đã nhận thấy rõ ràng hiệu quả của chúng và bạn luôn tự kỷ ám thị rằng mình là con người tự chủ để ngày càng tự chủ hơn luôn.
Thành công bạn cảm thấy thỏa mãn. Những cảm tưởng nông nỗi đầu tiên bạn chiến thắng chúng như chơi. Các bất mãn, nghịch cảnh không dễ gì lay động tâm hồn bạn. Bạn làm việc hăng hái, khoái tâm. Bạn nhìn đời với đôi mắt đầy tín nhiệm, lạc quan. Toàn thân bạn phát lộ ra một sức lực quyết định. Nó ngày càng gia tốc và kẻ xung quanh nhìn nhận rõ ràng. Nói tắt trong tâm thần bạn phát triển mạnh mẽ một nguồn nghị lực dồi dào chiến thắng.
Quả những lời hứa chúc của chúng tôi cho bạn không ngoa: Bạn hẳn cũng nhìn nhận vậy chứ?

2. Ước nguyện những tiến phát ấy nung chí bạn đi cuối mức con đường thành công cách khải hoàn

Bây giờ chúng tôi xin bạn một điều nữa. “Là bạn hãy gây cho bên ngoài bạn một sắc thái trầm lặng, thản nhiên, “bất chuyển”.
Sự trầm lặng này sẽ là mũ triều dũng mảnh rực rỡ đặt trên vừng trán bạn. Nó ngăn không cho nghị lực bạn tản mác và tiêu tán vô ích. Nó chiến dọi xung quanh bạn, gây cho bạn một năng lực huyền bí ảnh hưởng người xung quanh cách phi thường. Nó làm cho bất kỳ ai giao tiếp bạn đều cảm thấy mình đang đứng trước một lực lượng.

3. Đừng để cảm xúc bạn bộc lộ ra được chút gì ngoài bạn. Đó là một kỷ luật tuyệt đối bạn phải thi hành

Bạn nên nhớ rằng bao lâu bạn còn ở cõi trần tục này, dù cố gắng đến đâu, bạn cũng không thể hoàn toàn bất động.
Bạn làm sao không nhiều thì ít, cũng bị những hiện tượng xảy ra hằng ngày ảnh hưởng, lay động tâm hồn.
Bạn đừng có cao vọng ngăn cản sự ấy được, mất thời gian vô ích. Hãy khum đầu chịu định luật của tự nhiên.
Đối đầu chống cự lại bạn chỉ hao tốn thời giờ, khí lực và sau cùng đi đến kết quả khốn hại là mất quân bình nội tâm.
Tuy nhiên dù có áp lực của tự nhiên buộc bạn động tâm, bạn có thể và bạn phải ngăn cản việc bộc lộ ra ngoài cảm xúc của bạn mà không do ý muốn lành mạnh của bạn. Bạn hãy để ý mấy tiếng. "Không do ý muốn lành mạnh của bạn". Hãy đanh thép nhốt chặt, cầm tù những cảm xúc cảu bạn trong "bản ngã" sâu kín của bạn như trong một chiếc "xà lim" vô phương tẩu thoát. Bạn hãy kiến quyết từ từ luyện tập việc ấy cho thành thói quen. Sau một thời gian những "mặc cảm" ấy tự nhiên bị "nhốt khám" trong bạn, do tinh thần tự chủ của bạn không cần bạn lưu tâm kiểm soát. Bạn nghe cần chiến thắng mình ngay mỗi khi có cảm xúc ồ dậy. Thói quen như vậy giúp bạn tự chủ dễ dàng, vì trong nhiều trường hợp bạn khỏi làm một tác động ý chí mà vẫn trấn áp cảm xúc.
Trong cảnh sống hiển nhiên có những trường hợp ta cần bạch lộ tâm tình. Ví dụ có một tai nạn gì xảy ra cho một người bạn của bạn. Người ấy phải sống trong tình trạng khốn nạn thê thảm. Chắc chắn vì xã giao, vì thân tình bạn phải tỏ ra mối thiện cảm của bạn đối với người bạn mình trong thảm cảnh. Song bao giờ bạn cũng hãy đè dặt lời nói và để con tim làm việc dưới sự điều khiển của lý trí.

4. Làm sao được sự điềm đạm bất chuyển

Bạn dư biết rằng những người bạc nhược "tuôn xổ" ra hết mọi cảm tưởng của mình.

Họ tuôn xổ bằng mọi cử động của diện mạo họ. Trong cõi lòng họ khoái vui hay khổ sở thì người ta thấy mặt họ hoặc sáng rực hoặc tối sầm, hoặc tươi nở hoặc nhăn đùm và mắt họ long lanh mở hay mù mờ sụp xuống.

Họ tuôn xổ bằng những điệu bộ. Họ hài **hước**. Họ nhảy dựng. Họ chưa đi bỗng chạy, đang chạy bỗng ngừng. Khi thì tay họ bơ quơ vùn vụt khi co khoanh lại cách hiền từ. Chân bất ngờ búng đá rồi cũng bất ngờ đi như một cô gái nhà lành.

Họ tuôn xổ ra trong dáng đi. Khi nghe trong người khoái trá "hăng gân" họ đi coi có vẻ linh hoạt, quyết định, nhưng khi cõi lòng vặc vặc buồn thì họ lê bước cách uể oải, liệt gân, mỏi liệt.

Trái lại kẻ tự chủ, cường dũng có thái độ luôn một mực. Mặt họ bất biến, điềm tĩnh trong mỉm cười. Những điệu bộ, lối đi của họ chỉnh tề, hợp lý và gieo thiện cảm.

Đó là điều bạn phải làm. Chúng tôi sẽ chỉ cho bạn những bài tập ở sau. Nếu bạn có ý muốn sắt thép và dẻo dai thực tập thì chắc chắn bạn sẽ thành công.

5. Tại sao có sự trầm mặc bên ngoài?

Với những lý thuyết chúng tôi vừa trình bay trên có lẽ giúp bạn đoán được tại sao cách dễ dàng.

Những nét mặt, những điệu bộ tự nhiên và thái độ của bạn đều là những dấu hiệu diễn dịch tư tưởng, tâm tình của bạn cũng như lời nói, có nhiều khi cách linh động, hùng biện hơn lời nói nữa. Và như vậy thì chúng có khác gì những câu chuyện tâm sự vô ích mà chúng ta phải sợ như một chứng bệnh hay lây đâu.

Tai hại khác nữa là bởi thường quen nói năng hành động, xử đối theo tình dục, người bạc nhược dần dần bạc nhược thêm, bi quan, bối rối, náo động và tức động lạ thường.

Có nhiều người vui quá rồi với những tác động điềm đạm bên ngoài họ muốn "nhóm chợ" và có không ít kẻ tức quá, giận quá rồi với những cử chỉ cộc cằn bất thường họ muốn đá trời đập đất trong khi miệng quát tháo sôi bọt quáp.

6. Thực tập thứ nhất

Từ nay bạn gia tâm chú ý kiểm thị những cử động của diện mạo bạn và chặn đứng lại những điệu bộ tự nhiên.
Được cơ hội nào là thực hiện cố gắng ấy ngay. Hãy kiên tâm đi từng những thành công nhỏ, những thành công nhỏ ấy gây cho bạn sự tự tin, lạc quan và sau cùng chiến thắng mừng cảnh vinh quang dù phải gặp trở lực nguy hiểm cách nào. Đây vài thí dụ mà bạn có thể thực tập lời khuyên của chúng tôi cách dễ dàng.
Người phát thư đem đến cho bạn một phong thư mà bạn hồ nghi trong đó có những tin không lành. Bạn làm sao bây giờ. Bạn hãy trầm mặc. Bạn hãy từ từ xé thư đọc thản nhiên mà không nhăn trán, không ra điệu bộ gì tự nhiên bất mãn hay ngã lòng…
Ai đó hẹn gặp bạn đúng ba giờ chiều nay. Ba giờ rưỡi rồi cũng không thấy họ. Xin bạn điềm tĩnh. Đừng chắc lưỡi, rùn vai, phiền trách, nhăn mặt, thở dài, ngóng cổ ngó ngỏ trông chừng… Bạn hãy có khuôn mặt trầm mặc mỉm cười và chờ đợi trong kiên nhẫn, thản nhiên.
Thành công được vài trường hợp trên bạn hãy cố gắng tìm dịp thành công thêm nữa để mau tiến tới trên con đường tự chủ.

7. Thực tập thứ hai

Bạn hãy dùng tự kỷ ám thị như chúng tôi đã chỉ. “Con người cường dũng luôn giữ thái độ một mực và vừng trán bất động. Từ đây tôi quyết giữ thái độ bên ngoài trầm mặc. Tôi đã quyết cách sắt thép và đã thêm nhiều quyết định ấy. Tôi tự giám thị tôi ngày càng hơn. Tôi sống trong sự bình tĩnh. Tôi tiến tới rất nhanh trong sự điềm đạm”.
“Những cố gắng đầu tiên của tôi có kết quả khả quan. Những cố gắng sau này sẽ có kết quả mỹ mãn hơn và tạo trong tôi một tập quán điềm đạm ngoại thân chí cực. Tôi tự biến hóa, đổi mới từng trình độ và ngày càng thản nhiên hơn. Cho đặng có tính tình bình thường một mực. Tôi dùng những phương kế tâm lý thần diệu nhất. Tôi thấy tôi thành công vinh quang và tôi tấn tới ngó thấy. Thế là tôi làm chủ tôi và tôi tự chủ vậy luôn”.

VI. Vệ sinh tinh thần

Ở những xứ văn minh người ta thường tán thành việc vệ sinh và thường tuân cứ những lề luật vệ sinh trong đời sống công cộng cũng như tư nhân.

Nhưng có điều đáng tiếc là không hiểu vì sao phần nhiều những kẻ kỹ lưỡng tuân cứ những luật vệ sinh thể xác lại hay cẩu thả việc vệ sinh cho đời sống tâm linh mình. Đời sống tâm linh cũng đòi hỏi một sự săn sóc nếu không hơn thì ít ra cũng bằng của đời sống thể chất. Thế mà người ta cơ hồ quên mất sự săn sóc ấy. Và kết quả rất thê thảm. Trong danh phẩm của mình quyển "Con người, vật bí mật" bác sĩ Alexis Carrel đã kể những người bệnh thần kinh, loạn óc, điên... với con số lạnh mình.

Bởi, bạn muốn có một tinh thần dũng mãnh, muốn tự chủ hẳn hoi, chúng tôi tha thiết yêu cầu bạn quan tâm rất mực việc vệ sinh tinh thần. Trong chương này chung tôi cố gắng chỉ cho bạn vài kỷ luật đại cương, đơn giản nhưng nếu bạn chịu khó thực hành bạn sẽ đi đến kết quả như ý.

Người muốn được luôn có sức khỏe trước nhất phải lo sống ở một nơi thoáng khí và thanh khí, tránh những nơi sa lầy, nước đọng, uế khí nghi ngút. Nếu buộc lòng phải ở một chỗ khí hậu xấu thì họ ở tạm thời và tìm mọi phương cách để vệ sinh lánh độc. Họ xa lánh những miền xứ khí xấu, có bệnh truyền nhiễm, cây cối bịt mù quá.

Nhà họ ở rất sạch sẽ và khéo nhắm hướng. Họ không chịu được những bức tường già cũ, rong lạnh nghi ngút tiết khí ẩm ướt ra. Họ cũng không chịu nỗi cảnh sống nhốt tù trong bốn bức tường bưng bít kín. Họ rất thích khí và ánh sáng. Phòng họ mở cửa thông khí chớ không phải bù bịt đầy hơi thở và khói thuốc xông nhức đầu. Họ hay dao du những nơi có gió nhiều để thở cho no lồng phổi.

Ai khinh rẻ những điều cần biết này sẽ phải những tai nạn không ít nguy hiểm. Những chứng bệnh rét, ho, sổ mũi, lao,

dịch, kiết và bệnh đau gan… đang sẵn sàng chờ đợi kẻ khinh rẻ vệ sinh.
Quy luật thứ nhất của vệ sinh tinh thần là phải sống trong một bầu không khí tinh thần tốt.
Bạn hãy tiêu diệt những ý tưởng có thể làm suy giảm nguồn khí lực và tinh thần tự chủ của bạn.
Những ý tưởng nào?
Tức là những ý tưởng buồn chán, ngã lòng, bi quan, tất cả làm cho bạn suy nhược tâm lực và có óc tự ti mặc cảm.
Rồi đến những ý tưởng kích thích tính đa tình đa cảm. Bạn thấy những người hiếu cảm thường không phải những bực anh dũng, chiến thắng.
Còn những người hăng hái trái mùa phát giục bạn cách bất ngờ, đưa đẩy bạn làm những điều thiếu khôn ngoan; nào những ước vọng cuồng nhiệt hay lay chuyển những tính tình đam mê và đảo lộn quân bình tâm hồn. Tai ác là những ý tưởng chúng tôi vừa kể hay hiển lộ ra trong óc bạn dưới hình thức những hình ảnh. Và tưởng không cần gì sành tâm lý học mới biết rằng óc tưởng tượng ảnh hưởng đến đời sống rất nặng. Bạn coi quảng cáo càng nhiều hình ảnh kỳ lạ, mới mẻ, kích thích thì càng thành công, ích lợi.
Vậy không trì hoãn gì nữa, bạn hãy tàn nhẫn "tẩy chay" những ý tưởng quái ác, khốc hại chúng tôi chỉ cho bạn đó. Và đem vào thế chỗ những tư tưởng quả quyết, đức can đảm, tính điềm tĩnh, lòng quảng đại khiêm tốn và niềm tin vững thành công.

***

Muốn có sức khỏe cần dùng đồ ẩm thực trong sạch, tránh những thứ hư thối khó tiêu và dùng những thứ mà thân thể cần dùng. Nên dùng đồ có chất mỡ, trái cây, rau đậu và những gì có sinh tố cần thiết. Cần tránh sự quá lố hay bất cập trong việc ăn uống; tất cả đều gây tai hại. Phần nhiều bệnh tất phần xác của chúng ta đều do việc ăn uống không hợp lý. Một người sẽ không mắc chứng dật huyết nếu ăn uống cực khổ hơn chút. Người khác có thể khỏi đau gan

nếu nhường miệng chút và dùng những thực vật hợp lá gan suy yếu của mình.
Tinh thần con người cũng cần được bồi dưỡng thế ấy. Và đồ ăn của nó do các cửa ngũ quan cung cấp. Chúng ta thấy, chúng ta nghe, rờ, vân vân. Do những tri giác ấy trí khôn chúng ta rút ra, những ý tưởng thâm nhập vào chúng ta và gây ảnh hưởng tất nhiên trên chúng ta.
Vậy một quy luật rất hay, rất cần thiết để giữ vệ sinh tinh thần là bạn hãy kiểm thị những ý tưởng bạn có do ngoại giới.
Những câu chuyện bạn nói hay bạn nghe, những sách báo bạn đọc, những cảnh tượng bạn ngắm phát sinh trong óc bạn không biết bao nhiêu thứ tư tưởng. Hãy coi chừng đóng cửa óc lại, đừng cho ý tưởng nào đã phá sự quân bình tâm thần bạn.

4. Ai muốn có thân hình cường tráng nở nang tốt đẹp, cần mỗi ngày để thời giờ riêng thể luyện. Sáng sau giờ thức dậy thể thao thụy điển hay thể dục tự nhiên

Nếu không làm vậy được thì phải tìm cách đi dạo bộ hay làm cách nào cho các bắp thịt có dịp máy động vừa đủ hầu nở nang. Nhờ đó họ khỏi "nổi bụng" liệt khớp, bủng xì, bại nhược đáng ghét.

Đối cùng những việc thể luyện của bạn, mỗi ngày bạn đừng quên thao luyện tinh thần mình. Bạn đừng cho đây là một việc phá giờ. Bạn sẽ không tốn bao nhiêu giờ nhưng làm việc chóng vánh, hăng hái có "hiệu năng" gấp bội những giờ dài đằng đẳng mà bạn ù lì mệt mỏi. Ban đầu mới tập, nghe lười, nghe mệt ngán, nhưng thưa bạn thói quen là bản năng thứ hai và việc làm của bản năng bao giờ cũng dễ, vậy bạn hãy biến việc thao luyện tinh thần cho thành tập quán. Bạn sẽ thấy sự hăng hái, dễ dàng và ích lợi rất mực.

5. Chiếc xe hơi không thể chạy mãi được. Cần có lúc nghỉ để chế xăng, đổ nhớt… Thân thể bạn cũng giống chiếc xe hơi. Nó có lúc làm việc cũng cần có lúc nghỉ

Tự nhiên có ngày rồi có đêm cố ý cho ta nghỉ việc, ngủ nghỉ dưỡng sức. Ai "đốt nến hai đầu" chạy nước rút làm việc bất chấp ăn ngủ sẽ bị sự trừng phạt của nhiều thứ bệnh đáng sợ.

Nghỉ đêm cũng chưa đủ. Cả tuần làm việc cần có ngày nghỉ. Cả năm làm việc cần có tháng nghỉ.

Sự quân bình tinh thần của chúng ta cũng đòi hỏi việc nghỉ ngơi cách tất yếu.

Những nghỉ ngơi là sao?

Thả cương cho óc tưởng tượng và cảm giác tính của chúng ta à? Để chúng tha hồ điều khiển ta ngoài sự kiểm soát ta à? Không, Tự do cách ấy chỉ gây kết quả khốc hại và khiến ta không thể tự chủ được.

Việc nghỉ mà chúng tôi muốn bạn thi hành đây là bạn đừng khi nào bắt tinh thần bạn căng thẳng, nghiêm nghị, làm việc luôn. Thử lấy vài thí dụ cho bạn dễ hiểu.

Bạn là nhà quân sự trong văn phòng tham mưu, bạn nghiên cứu chiến lược, chiến thuật mấy giờ liên tiếp.

Bạn là nhà kinh doanh, bạn từ mai đến trưa ngồi ghi mọ thảo những kế hoạch sinh lợi.

Bạn là nhà văn, tiểu thuyết gia hay sử gia gì đó, gặp lúc hăng bạn viết từ trưa đến đỏ đèn.

Bạn đã quá sức chú ý. Bạn đã xài nhiều trí lực của bạn vào công việc. Một hai trường hợp như vậy còn có thể bạn "lướt" qua được, bạn còn mạnh khỏe, nhưng luôn vậy thì sao?

Bạn cần phải ngưng giảm sức chú ý bạn để nghỉ ngơi.

Bạn có thể thay đổi việc mệt óc bằng những việc giải trí như đi dạo, chơi bóng bàn… Những việc làm ít suy nghĩ như sấp thứ tự bàn viết, thư viện…

Bạn đã liên tiếp kích động bộ thần kinh của mình. Quả tim của bạn đập không đều và thỉnh thoảng rất cấp tốc. Máu lên óc bạn không đủ. Phổi bạn chứa khí không đầy.
Bạn bởi vậy cần nghỉ ngơi cho các cơ quan này làm việc đồng hòa tự nhiên và nhất là dễ lấy lại sự yên tĩnh tâm hồn, điều kiện cột trụ của tự chủ. Nếu không khôn ngoan mà hành hạ tâm thần mình bằng những việc nát óc liên tục, bạn sẽ không bao lâu tàn hủy đi những kết quả về đường chí khí mà nhờ những phương pháp trong sách này bạn đã thu hoạch được. Như vậy ích lợi gì?

***

Bạn đừng quên rằng vệ sinh tinh thần cần có vệ sinh thể chất trước.
Chúng ta nào phải thuần tinh thần mà là tinh thần hòa hợp với vật chất. Tác động của các năng lực tâm linh chúng ta đều tùy những cơ quan chúng ta. Cơ quan suy nhược thì năng lực tâm linh làm việc kém kết quả. Vậy bạn nên quan tâm săn sóc sức khỏe mình.
Ăn uống kỹ lưỡng, hợp vệ sinh, hợp tính khí của mình có thể tìm đến một bác sĩ có thực tài, có lương tâm nghề nghiệp để nhờ chỉ thức ăn thức uống và nhờ chữa bệnh khi đau ốm. Bớt bớt tin những thứ “bác sĩ” những thứ thuốc “trường sinh” quảng cáo om sòm. Sức khỏe của bạn là một kho vàng cao quí. Đừng để dễ dàng bán rẻ nó trong những sự tin tưởng đáng thương hại vậy.
Nên ngừa bệnh hơn là trị bệnh. Chữa bệnh cách tự nhiên là được rồi mới đến bác sĩ, chúng tôi nhấn mạnh bác sĩ có thực tài và lương tâm nghề nghiệp.

7. Thực tập thứ nhất

Bạn hãy tự xét mình theo những điều chúng tôi giúp bạn dưới đây.
Hồi đó giờ bạn có để ý việc vệ sinh tinh thần không? Có tuân giữ sít đúng những lề luật của nó không?
Có tạo cho mình một bầu không khí tinh thần luân lý trong sạch không?
Những tư tưởng, tâm tình tàn hại sự quân bình tâm linh của bạn, bạn có nhanh chóng "tẩy chay" không?
Có khi nào bạn trong một thời gian lâu tự ty mặc cảm, bi quan không?
Từ lúc khởi sự đọc sách này bạn có trung tín giữ những điều quyết định của mình và thi hành đường hoàng những bài thực tập không?
Bạn có kéo dài việc cố gắng tập trung tinh thần trong những công việc mà bạn khoái thích và bị lôi cuốn say mê không? Trái lại có khi nào bạn gia tâm chú ý công việc gì bạn không thích, nhàm chán không?
Hãy thành tâm, khiêm tốn, can đảm, kỹ lưỡng viết ra những khuyết điểm của mình đi bạn. Rồi thảo những quyết định mới để tự chủ thêm lên.

8. Thực tập thứ hai

Bạn hãy tìm riêng những tư tưởng, tâm tình nào làm bạn thường mất tự chủ.
Bạn có sa ngã dễ dàng dưới những áp lực của cuộc xung đột cảm không?
Tính hay xúc động của bạn có thường thắng bạn không?
Bạn có hay bàn bạc tâm sự vô ích không?
Bạn có thường mất sự trầm lặng bên ngoài không?
Chúng tôi tưởng trên bàn viết bạn nên có một chân dung của một vĩ nhân nào nêu gương cho ta về tự chủ như Giêsu. Thích Ca chẳng hạn, để mỗi khi cõi lòng quá xúc động ta ngó nét điềm đạm của các ngài hầu thản nhiên "như như bất động".
Bạn cũng có thể có những khẩu hiệu về đức tự chủ, khẩu hiệu viết riêng cho từng tuần hoặc từng tháng. Trong đầu óc bạn phải có một hệ thống tư tưởng, quan điểm hoạch địch hẳn hoi để tránh thói tư tưởng quan sát lung tung, theo óc tưởng tượng không cương và nhất là để gia tăng dũng lực cho tâm hồn.

VII. Đọc sách

1. Sách vở ảnh hưởng rất mực đời sống tâm linh của bạn vì nó cấu tạo bầu không khí tinh thần và luân lý cho bạn

Hãy cố tránh những văn phẩm vi hại sự thăng bằng của bạn. Nên đọc những gì rèn đúc óc can đảm.
Cách chung bạn cần xa lánh sách nào chỉ nói toàn những chuyện tưởng tượng. Văn chương nó có kiệt tác thế nào mặc kệ vì nó ru ngủ bạn trong mơ mộng.
Khi những nỗi lo lắng, sầu buồn xâm chiếm tâm hồn bạn, nó sẽ dắt bạn phiêu lưu trong thế giới ảo huyền. Điều nó nâng đỡ, ủi an bạn chỉ làm bạn nhược chí chớ không giàu nghị lực để vật lộn với đời sống thực tế.
Loại sách ấy đọc giải trí một hai khi chơi thôi. Dùng như sách gối đầu giường thì đừng.
Coi như lao hủi thứ tiểu thuyết, tuồng kịch bắt ý chí bạn làm tay sai cho tính đa cảm, đa tình dễ xúc động. Thiệt ra trong thứ văn phẩm này cũng có những cuốn tả chân, đời sống, dạy đời... Song hãy đọc rất cẩn thận để hái bông hồng giữa những gai nhọn.
Sách nào kích thích óc tưởng tượng mà vẫn bổ ích cho chí khí thì bạn dùng. Sách gì khiến bạn bi quan, lãng mạn, sầu chán, bại nhược thì tởm gớm. Không thể có một kỷ luật tuyệt đối về việc đọc sách. Chúng tôi để tùy sự tự do khôn ngoan của bạn.

2. Song chúng tôi khuyên bạn nên thường đọc sách sử

Trong ấy thường chép những sự thực có đời sống xã hội; trong ấy chép những nỗi khó khăn, những bề trái, những tác động và phản động tâm lý..., Bạn học khôn bằng sử rất nhiều.
Bạn nên đọc sách riêng đời sống các danh nhân. Hãy đọc đời những hoàng đế kết bằng những chiến thắng uy hùng. Những quan tướng tài đức rường cột của xứ sở họ. Những đại tướng chinh phục thế giới mà danh dậy ngàn cây nội cỏ. Những nhà ngoại giao đem lại hòa bình cho muôn họ. Những nhà thông thái chuyên môn phát minh để canh tân mực sống của loài người. Những nhà thám hiểm nới rộng bản đồ địa dư thế giới. Những tay có nghệ thuật cầm quyền trong các kỹ nghệ, trong giới thanh niên, giới quân sự...
Bạn có thể đọc những Giêsu, Thích Ca, Khổng Tử, Lão Tử để nâng cao cõi hồn. Ở Âu châu từ thế kỷ XVI đến Đại cách mạng Pháp, người trí thức hay đọc đời sống sử gia Plutarque để thu hút tinh thần dũng mãnh và cao cả. Có giờ rảnh nhiều bạn cũng nên xem chút ít truyện tàu, không phải để học văn chương hay học “thăng thiên, độn thổ” mà để học tâm lý người đời, học “thuật xử thế của người xưa”.

3. Đọc lịch sử danh nhân bạn tìm ích lợi gì

Hẳn bạn đồng ý với chúng tôi rằng họ cũng người như chúng ta. Chúng ta hay tin rằng số mệnh đã cho họ có biệt tài. Những gì họ đã làm họ làm với phú bẩm siêu quần bạt chúng. Song đọc kỹ tiểu sử đời họ, chúng ta thấy họ sống trên đời thuở đầu cũng có tánh tốt, tật xấu. Thiệt thì họ có thiên bẩm, song sở dĩ họ thành công vinh quang là phần lớn lo công lao rèn luyện tài đúc mầm mộng của mình. Quả là cố gắng xây kết quả mỹ mãn cho họ. Ta học tấm gương cố gắng của họ, hay biết bao nhiêu!

Bạn đừng bi quan, oán trách vận mệnh bạn, bạn không có sinh vào một ngôi sao xấu đâu. Số phận không có hắt hủi bạn. Hãy giáo luyện, rèn đúc bẩm phú của mình rồi ngày nọ bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước những thành công không dễ của bạn.

Bạn hãy lấy khẩu hiệu này để đoạt thành công.

Cầu nguyện, hoạt động, chịu khó, kiên tâm và… chắc chắn Thành công.

Những ngày đầu cuộc đời của một Franklin hay một Edison đâu phải kết hoàn toàn bằng những dễ dàng, xuôi chảy… Bạn đọc lịch sử các nhân vật bạn nên quan tâm bắt chước những điều hay trong từng giai đoạn đời sống họ. Hãy rèn đức tự chủ của mình với nghệ thuật căn cứ trên những nguyên tắc hợp lý và trên những kỹ xảo. Hãy học ở họ những bí quyết, những “miếng nghề”, những “ngón tài” trong việc rèn luyện đời sống tâm linh.

Cho đặng tự thắng, chế ngự tính đa cảm, đa tình, đa xúc cho đặng bình tĩnh bất động và trui rèn nghị lực họ cũng phải cố gắng như bạn bây giờ. Họ phải trường kỳ tranh đấu với tính ươn hèn, bại nhược. Garcia Moreno muốn thắng tính hay sợ hãi, leo ngồi trên những tảng đá xiên hẩm có thể té bỏ mạng. Du Guesclin luôn trì cương tính bồng bột cảm động, nóng nẩy của mình. Demosthene đã từng ngậm sỏi để lo ó tranh với sóng biển hầu luyện tập khẩu tài.

Những gương mẫu của những nhân vật, nếu bạn noi theo dần dần giúp bạn có những (miếng nghề) để thành công như họ. Đọc họ thường, bạn nhiễm họ, bắt chước họ, hành động theo họ. Rồi những phương kế họ dùng thành công rực rỡ còn bạn dùng sao không? Hãy tự tin bạn.

4. Chúng tôi không dám khuyên bạn đọc từ đầu chí cuối những tiểu sử của các danh nhân

Bạn nên tập đọc họ dần dần cho quen, cho cảm thấy say mê. Không cần gì bạn đọc họ suốt mấy tiếng đồng hồ liên tiếp. Mỗi ngày đọc một khắc, nửa giờ đủ rồi.
Đọc cho chậm, kỹ, ký chú những tư tưởng những đặc điểm có thể giúp bạn tấn tới trong việc rèn chí. Đọc cách ấy làm gì bạn không thu hoạch được kết quả khả quan.
Lật một quyển tiểu sử hãy ngó xuyên qua các lời nói, tác động, cử chỉ của họ hình ảnh một con người dũng cường. Xem họ đã thực hiện hay đã khám phá những định luật của việc rèn luyện tâm đức cách nào. Kết quả là sao? Trong trường hợp nào đó họ không thành công mà thất bại cách thê thảm, nếu như bạn, bạn xử trí cách nào? Lúc đọc sách bạn gặp bao nhiêu điều hay đẹp. Nếu gia công lượm lặt đời sống tâm đức sẽ dồi dào.

5. Thực tập thứ nhất

Liệt kê trong một quyển sổ tay đặc biệt các sách nào chuyên rèn tinh thần tự chủ. Bạn hãy làm gấp đi. Trước hết hãy chú ý đến một số đại nhân mà tên tuổi, gương mẫu lôi cuốn, làm say mê bạn nhiều nhất.
Trong lịch sử thế giới thiếu gì. Mặc sức bạn chọn.
Tự nhiên hơn hết là bạn đọc trước các danh nhân nước nhà. Người Anh đọc đại nhân Anh. Người Ấn đọc đại nhân Ấn. Người Việt đọc đại nhân con Rồng cháu Lạc. Rồi bạn đọc những nhân vật ngoại quốc.
Lợi ích nhất là bạn nên đọc những tiểu sử có liên hệ đến nghề nghiệp của bạn. Binh sĩ đọc đời các đại tướng. Chánh trị gia đọc những tay cầm quyền lỗi lạc. Nhà kinh doanh đọc những thủ lĩnh kỹ nghệ có thiên tài.
Sau hết bạn đừng khi dễ những tác giả cổ điển Hi Lạp, La Tinh, Trung Quốc, Pháp... Họ không sống cùng thời đại với chung tôi và bạn sống, song họ vẫn “bà con” với chung ta trong đời sống tinh thần và tâm đức.
Chọn lựa sách phải đọc xong, bạn cần định giờ đọc mỗi ngày đôi ba đoạn. Đọc buổi chiều, sau cơm tối thì thuận tiện nhất. Công việc bấy giờ rảnh; tinh thần khoan khoái giữa bầu không khí thinh lặng của đêm dần xuống. Quả là trường hợp rất thuận tiện để tu tâm dưỡng tính. Đọc rồi ngủ, các ý tưởng, quân bình, dũng mảnh, nghị lực mà bạn vừa thu hút thâm nhập trong tiềm thức bạn và gây tác động ám thị khiến bạn sau này thực hành các ý tứ ấy dễ dàng, bền bỉ.

6. Thực tập thứ hai

Bạn cần có một cuốn sổ khá dày có cắt bên phải theo thứ tự A, B, C... chia đồng đều. Trong sổ ấy bạn phải ghi những đại ý, tư tưởng, đặc điểm, khả quan hay những phương kể thần diệu về việc rèn tâm đức. Bạn ghi theo loại vấn đề để dễ kiếm sau này. Mua được quyển sách nào, mượn của ai được cuốn chi có liên hệ đến điều bạn sưu tầm thì bạn biên chép ngay như chúng tôi vừa nhắn bạn.

Và biên chép để học tập chớ không phải để coi chơi. Bạn mỗi ngày chèn giờ ra đọc để cho kỳ được sự bình tĩnh nội tâm và sự tự chủ hoàn toàn.

VIII. Lời khuyên cuối cùng

“Tôi làm chủ tôi như tôi làm chủ Vũ trụ”
Corneille (Cinna Hồi V. Lớp III – Câu 1696)

1. Cảm ơn bạn đã đọc chúng tôi đến đây

Chúng tôi tin chắc rằng bạn đã theo phương pháp của chúng tôi từng bước một và hiện giờ bạn cảm thấy trong người một sự thay đổi, một sự canh tân lạ lùng.
Song bước thành công đầu tiên này chưa đủ bạn ạ. Bạn còn phải tiến đến chỗ tự chủ hoàn toàn. Làm sao đoạt mục đích này?
Thưa Bạn quí mến! *Hãy Tiếp Tục.*

2. Bạn hãy tiếp tục thực hành những bài tập chúng tôi chỉ một cách đều đặn và thường xuyên

Những nhà chơi dương cầm mà bạn ngưỡng mộ nghệ thuật trong một nhạc hội nào đó không phải một sớm một chiều mà thành tài tử. Họ đã phải học tập không ngừng và với phương pháp. Mỗi ngày họ thao dợt, luyện ngón đàn cho lanh dịu. Họ đã phải qua bao nhiêu khó nhọc, nhàm chán. Song với cố gắng và kiên tâm họ đã thành công.
Những bài thực tập chỉ trong sách này là những “bản đờn” mỗi ngày bạn phải thao dợt. Có một ý chí đanh thép và dẻo dai, quyết bạn sẽ làm chủ mình hoàn toàn.
Ngày nào bạn trở thành một sức mạnh, bước bạn đi sẽ quyết định hơn, tâm hồn bạn điềm đạm, dũng mãnh hơn, con người bạn có một sức lôi cuốn, dẫn dụ huyền diệu và chiến thắng, nó phát nguyên từ nghị lực tư biệt dồi dào, dồi dào, của bạn, ngày ấy: bạn đã vinh quang thành công rồi vậy.

2. Bạn hãy luôn luôn tự kỷ ám thị

Tự kỷ ám thị là một phương thế có hiệu lực phi thường, nó giúp cho ta rất nhiều nhưng rất tiếc là không mấy ai biết gia tâm áp dụng nó. Bạn hãy lợi dụng nó đi để chiếm đoạt kết quán mỹ mãn. Nó có một sức tác động ảnh hưởng đến trí tuệ và tiềm thức của bạn. Nó không hành động “nước rút” mà từ từ song rất vững chắc, dẻo bền. Nó không phải là một ma thuật hứa kết quả kỳ lạ, huyền ảo. Mà là một phương pháp khoa học tân kỳ rất khả quan trong việc khiến các tư tưởng ngoại lai thâm nhập tận đáy tâm não ta và khiến cho chúng biến thành những lời nói, thực hành... Bởi nhận thấy vai trò hệ trọng của nó trong việc tự luyện về đường tâm đức chúng tôi có cho ra kèm quyển này cũng trong loại “Học làm Người”, quyển Ngón thần để luyện tâm. Xin bạn đón đọc để bổ sung những điều chúng tôi vừa bàn trên và tìm thêm vài chìa khóa nữa để thành công. Tạm thời ở đây bạn dùng tạm những bí quyết chúng tôi chỉ, thích ứng riêng cho từng điều bạn muốn tập.

4. Bạn hãy tiếp tục săn sóc bầu không khí tâm thần của bạn

Nếu bạn sống trong một bầu không khí tinh thần bẩn thỉu, những qui tắc và những bài thực tập chúng tôi chỉ cho bạn sẽ không ích gì cả. Làm sao phòng ngừng bệnh lao được nếu một người dù mỗi sáng tập thể dục, thể thao mà cả ngày cứ sống trong bầu không khí đầy vi trùng "Koch".

Tiếp Tục:

Đó là khẩu hiệu của bạn.
Trên con đường thành công của bạn yếu tố thời gian là yếu tối không có không được.
Xin bạn đừng có ảo tưởng rằng những phương kế tâm linh mà chúng tôi chỉ như dùng thinh lặng để chiến thắng tính dễ xúc động chẳng hạn, sẽ gây kết quả nhanh chóng, trong một sớm một chiều. Không bạn. Phải có thời gian. Phải đợi thành thói. Sự điềm tĩnh, sự thinh lặng, sự cẩn ngôn... Có khi sau nhiều năm luyện tập bỗng mất đi một giây phút nào đó. Thế rồi, phải tập lại. Cũng như mỗi lần nhức đầu bạn lại uống một "Aspirin".
Việc tập đức tự chủ là việc không phải làm một lần để có kết quả liên miên mà phải làm liên tục trường kỳ. Nhờ đó những bài tập tâm lý in sâu vào tiềm thức bạn thói quen Tự chủ. Và thói quen cũng vẫn cần được nuôi dưỡng luôn bằng việc thường thực tập, nếu không nó cũng chết mất.

Kiên Chí:

Bạn hãy kiên chí. Chân trời thành công sẽ rước bạn trong lạc quan, huy hoàng. Ngày mà bạn hoàn toàn tự chủ, ngày mà ý chí bạn sai đâu thì tình cảm tuân theo đó là ngày bạn ảnh hưởng, dẫn dụ, chinh phục người xung quanh và quản trị vận mệnh mình.

Phụ Lục. Kiểm tâm

Muốn được tự chủ hoàn toàn chúng tôi thành tâm khuyên bạn kiểm soát con đường thực tập của mình bằng việc kiểm tâm. Kiểm tâm tức là trong một thời giờ nhất định nào đó, mỗi ngày, mỗi tuần hay mỗi tháng, mỗi năm, bạn với lương tâm, bạn kiểm điểm, những ưu khuyết điểm về đời sống tâm linh về sự tự chủ của mình. Để thi hành việc này có hiệu quả bạn nên làm một bản đối chiếu như kiểu mẫu chúng tôi thử vạch ra sau đây.

Bên trái bản đối chiếu, cốt nhất chừa rộng, bạn ghi tên các loại khuyết điểm về tâm đức mà bạn muốn bổ túc. Cạnh cột đó bạn gạch nhiều cột nhỏ khác. Mỗi tuần hay mười lăm ngày bạn ghi số những khuyết điểm của mình trong các cột này và ghi cho chúng sít.

Bản đối chiếu này giúp bạn khi điểm tâm chỉ ngó sơ là nhận định được cuộc tiến thoái của con người mình trong việc rèn luyện được đức Tự Chủ.

KHUYẾT ĐIỂM	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)	Số theo (Thời gian)
Tính dễ cảm Tính dễ xúc động Tính ưa giãi bày tâm sự vô ích Thiếu trầm lặng ngoại thân Cẩu tha hay lãng quên vệ sinh tinh thần …					

Ngoài ra bản đối chiếu những khuyết trên đây bạn có thể làm một bản đối chiếu những ưu điểm. Bạn cũng ghi theo kiểu mẫu trên, song thay vì các tật xấu thì bạn ghi đức tính

nghịch lại. Có hai cách kiểm tâm tiêu cực và tích cực như vậy bạn có thể tiến lẹ trên con đường Tự chủ.
Xin tạm biệt bạn. Chúc bạn thành công như ý.

o0o

Chú Thích

[←1]

1953snake: Thừa 4 chữ “mà Đức tự chủ” trong câu này.